

令和3年度 スポーツ教室一覧

NO.

区分	教室名	内容	会員受付日時	曜日及び開始時間	対象
《一般対象》 1期（4～6月） 2期（7～9月） 3期（10～12月） 4期（1～3月）	リフレッシュ フィットネス月曜教室	有酸素運動とシェイプアップ効果の筋カトレニングで、健康増進を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 9:00	月曜 9:15～	一般
	簡単らくらく ピラティス教室	初めての方でも安心。身体を温めほぐし、ウォーキング、スモールボール、ストレッチチューブなども使用し、マットの上で深い呼吸を意識した簡単な動きをしていきます。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 9:45	月曜 10:30～	一般
	リフレッシュ フィットネス火曜教室	初心者を対象として、有酸素運動とシェイプアップ効果の筋カトレニングで、健康増進を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 10:45	火曜 10:00～	一般
	かんたん骨盤&骨盤底筋 ヨガ教室	筋肉のアンバランスを整え、歪みにくい体をつくります。また、骨盤底筋群に働きかけ、尿もれ・便もれ・内臓下垂などのトラブルの予防・改善を目指します。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 13:30	火曜 13:30～	一般
	ボールでハツラツ 健康体操教室	ストレッチ・筋カトレニング。ボールを使って楽しく体を動かす全身運動で、腰痛・ひざ痛・肩こりの解消、姿勢改善を目指します。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 11:30	水曜 10:00～	一般
	ステップアップヨガ教室	やさしいヨガ教室の内容をステップアップした教室を行い、健康増進を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 14:15	水曜 13:30～	一般
	やさしいヨガ教室	初めてでも安心。初心者対象のやさしい内容のヨガ教室です。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 15:30	水曜 14:40～	一般
	リラックスヨガ教室	深い呼吸を繰り返しながら、無理なくできるポーズを行います。どなたでも気軽に参加していただけます。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 18:30	水曜 19:00～	一般
	健康スッキリヨガ教室	ヨガでからだも心もスッキリ！健康増進を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 9:00	木曜 10:00～	一般
	シニア向け！ からだの機能向上教室	高齢者向けのからだづくり教室。運動を始めた方や運動不足の方を対象に、簡単な動きから始めて、身体機能を向上させて行きます。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 9:45	木曜 11:00～	一般 (60歳以上)
	トータルフィットネス教室 ～初めてのバレトン・ストレッチ～	バレトンとは、フィットネス・バレエ・ヨガで構成されたエクササイズです。有酸素運動と体幹を意識し、キレイな姿勢をつくります。初めてでも安心して参加していただけます。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 10:45	金曜 10:50～	一般
シニア健康フィットネス教室	身体は加齢と共に衰えますが、身体の動きを上手に使いたり鍛えたりすれば、将来、寝たきりや要介護になるのを防ぐことができます。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 13:30	金曜 13:30～	一般 (概ね50歳以上)	
《子ども対象》 1期（4～6月） 2期（7～9月） 3期（10～12月） 4期（1～3月）	キッズ新体操教室	幼児を対象にした新体操教室。リボンなどを使って楽しく行います。	3月・6月・9月・12月 第1土曜日 10:35	土曜 9:30～	4歳～年長 (女児)
	ジュニア新体操教室	小学生を対象にした新体操教室。正しい姿勢と身体の動きを習得します。	3月・6月・9月・12月 第1土曜日 11:45	土曜 10:30～	小学1～6年生 (女児)

※記載事項については予定です。変更になる場合がありますので事前に確認してください。

※申し込み者が少ない教室は、開催をしない場合があります。

※教室は、各期ごとに8回開催します。

切り取り線

令和3年度そぶえスポーツクラブ 入会申込書

受付日 令和 年 月 日

NO.

(ふりがな)		住 所		会員区分
氏 名				正会員
生 年 月 日	年 齢	性 別	(電話番号) - -	
昭和・平成 年 月 日生	歳	男・女	(携帯番号) - -	
勤務先又は学校名 (学年)		保 護 者 氏 名 (会員が未成年の場合)		一般会員
(学年)		(ふりがな)	氏 名	